INSIGHT MENTALITY



洞察心理高手（下）

再见了，失败的人生

一问一答，轻轻松松对自己进行分析，让你深刻了解自己，避免焦躁，快乐应对各种纠纷与逆境，从而使自己的人生走势急剧飙升，达到人生的最高峰。

[日] 本明 宽 著

[illegible] 译

现代出版社

洞察心理高手

Q、你认为人的命运是上天注定的，还是自己创造的？

Q、如果你手边有一个空饮料瓶，你打算用它做些什么？

Q、你认为你来到这个世界是很幸运的吗？

Q、你曾经有过为什么只有自己总是很忙的念头吗？

Q、深夜突然传来了一份传真，你认为会是什么内容呢？

Q、你跟同事或同桌人讨论过有关营业方面的话题吗？

责任编辑：张晶
封面设计：1点印象



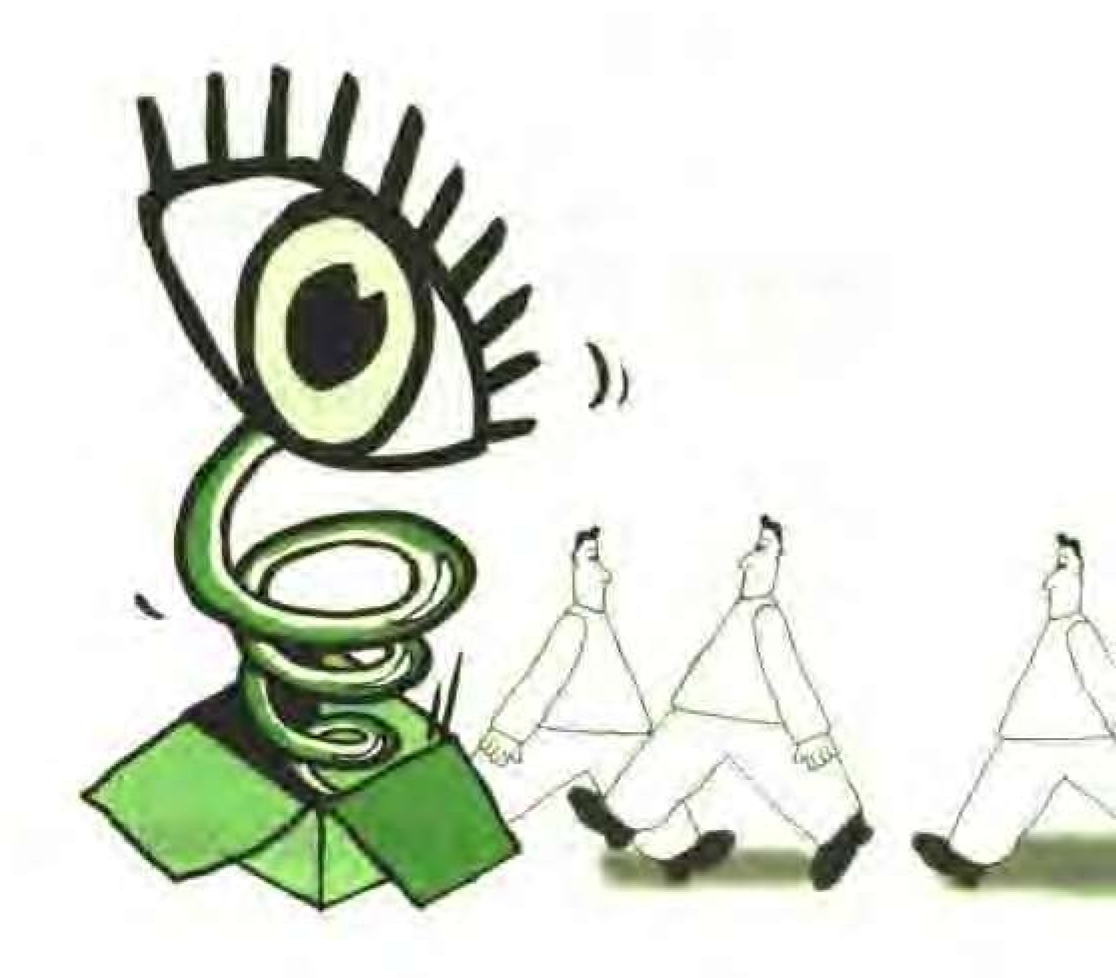
ISBN 7-80188-125-7
定价：24.80元（上、下两册）

洞察心理高手（下）

再见了 失败的人生

[日] 本明 宽 著

黄美子 译





现代出版社

图字:01-2005-1289
图书在版编目(CIP)数据
洞察心理高手(下)/(日)本明宽著;黄美子译.—北京:现代出版社,2005
ISBN 7-80188-125-7
I.洞… II.①本明…②黄… III.心理学—通俗读物 IV.B84-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第19259号

作　　者	本明 宽
翻　　译	黄美子
策　　划	一恒盛辉
	(http://www.yhshbook.com)
责任编辑	张晶
出版发行	现代出版社
地　　址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电　　话	010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印　　刷	北京泽明印刷有限公司
开　　本	32开
印　　张	13.25
版　　次	2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷
书　　号	ISBN 7-80188-125-7
定　　价	24.30元(上、下两册)

序言

古希腊的哲学家苏格拉底曾说过这么一句话:"汝需自知。"在现代文明高度发展的今日，这句话对于还要继续生存下去的我们人类来讲，仍可谓是金玉良言。

我们始终都在关注外界的事物，认为通过与别人互相比较才能顺利完成每件事情。许多人误以为自己最了解自己。这种误解在生活中会导致各种失败和不幸。这种误解可以称为心理学上的盲点。

那么，怎样做才能正确了解自己呢?

从心理学角度来看，了解自己就是了解自己的行动模式、生活态度、信念、价值观、人生观等，并且能自觉认识到应对哪些方面加以改正。

我们的行为倾向是在长期的生活当中形成的，它分为社会倾向性和文化倾向性。比如说像我本人似的、像京都人似的、像九州人似的等这种说法，就是社会倾向性。

如果说像日本人似的，像英国人似的，这就是文化倾向性。

本书由4个章节构成：第一章为了认识真正的自我，第2章为了让你在职场上更加辉煌，第3章 为了加深与那个人的关系，第4章 为了寻找今后的幸福。书中介绍了在人的一生当中应该如何去理解、掌握重要的场面和如何完美地度过只有一次的人生。

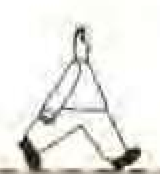
如何表现自我，如何受到大家的喜欢，通过阅读此书，你应该能够找到答案。

最后还有一点要提醒大家引起注意，那就是人都有懒惰和怯懦的习性，也就是都会做出"明明知道而不为"的愚蠢行为。"汝需自知"的深刻含义也就在于此。

2002年11月

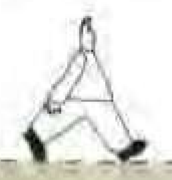
木明 宽

目 录

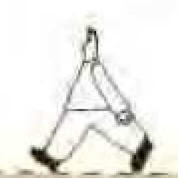


第2章 为了让自己在职场上更加辉煌

www.55188.com 理想在线证券网



第3章 为了加深与恋人之间的关系



第4章 为了寻找今后的幸福

www.55188.com 理想在线证券网

为了认识真正的自我 第一章

Q01

你是能表达自己所想的人吗？



测试

TEST

——在你认为合适的选项中画圈〇——

1. 看到朋友错误的想法和行动，就想劝告。
2. 参加研讨会和会议时，喜欢坐在后排或不显眼的角落。
3. 感到有必要主张自己的权利时，会如实发表自己的意见。
4. 假如知道自己购买的是假冒伪劣商品时，会去退货或投诉。
5. 赞成“比赛可以输，胜负不可输”的说法。
6. 小时候，属于听大人话的小孩。
7. 在餐馆或宾馆，看到服务态度不好的服务员，也不会发牢骚。
8. 看到自己周围的人吸烟时，提醒他不要吸烟。
9. 觉得自己的意见正确，就会坚持到底。
10. 有时候想：要是能按照自己所想的来做就好了。
11. 即使有反对意见，也不会在意，按照计划办事。
12. 看到有人在自己排队的队中插队，会提醒他几句。
13. 无论在何种场合，也不会主张自我。
14. 几乎不谈论政治问题或不满。
15. 跟陌生人问路时，会感到不好意思。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

有自我主张的人，可以不受他人意见的左右来行动，能够不依赖于他人，所以也可以说是能按照自己的意志独立行动的人。

在众人面前鼓起勇气表达自我主张，的确不容易，因为一般人认为，那样做“会感到不好意思，肯定会被别人讨厌”。的确，有时即使自己是正确的，但会踌躇于是否向对方坦言相告：“你那样做是错误的。”

但是，如果不善于把自己的想法传达给他人，反而容易使自己产生烦恼和精神压力。

尤其是不善于自己做主的人，因害羞总是犹犹豫豫地考虑要不要说出自己的意见和想法，把自己的意见埋在心里。这类人因过度重视他人的心情，有导致违心地接受他人的意见的倾向。

在现代社会中，如果一个人过于谦逊，且不善于表达自己的见解，就会给别人留下不善于表现的弱者和没有任何主

从这个测试中可以看出你的自我主张的强弱程度。

Q02

你是爱发脾气的人吗？

生气时，你会有什么样的举动？



测试
TEST

[illegible]

1. 遇到必须完成的事情，却没能如愿完成时，有时一生气就不干了，将其放之脑后。

2. 周围人都莫名其妙地发火，所以暂时也就不多开口了。

3. 突然感到心情不好，便对身边的事物发泄自己的情绪。

4. 曾经为了琐碎的事情跟朋友吵架，并且情绪升级而向对方扔东西。

5. 在排队等车时，对加塞的人怒目而视并发牢骚。

6. 当恋人不了解自己的心情时，会大声哭泣。

7. 开会时间过长，总也没有结论时，会不由自主地抖动大腿。

8. 在餐馆用餐时，看到比自己点菜稍晚的其他桌先上菜时，感到生气甚至会离开。

9. 被上司责备过后，会借酒发泄。

10. 自己觉得很普通的事却被别人取笑时，会痛骂对方。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

“昨天跟老婆大吵，真是伤脑筋！”

“你的夫人平时那么娴雅有礼，昨天她肯定给气哭了吧？”

“岂止呀，我老婆发起脾气来，谁也拦不住。不光大声哭泣，还乱扔东西，简直跟小孩没什么两样。”

这是昨夜与妻子吵架的年轻公司职员跟自己的同事发牢骚的对话。这位年轻职员说平时温柔可亲的老婆吵架时变得判若两人，实在让人难以置信。

我们平时都能控制自己不快的心情，但是当压力过度或不堪重负时也会呈现出“爆发”的状态。

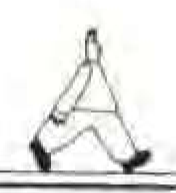
例如说，平时温柔娴静的妻子，在吵架时，会扔碗筷碟子，这样的行为我们可以称为“退步行为”。采取这种行为，可以避免出现最后无法收拾的局面。

食量大增、酩酊大醉、邋遢不堪、坚持己见等行为也可以被视为“退步行为”。

即使是微不足道的小事，我们也需要用“退步行为”来解决问题。例如，赶不上约会时间时，会通过不停地查看手表、抖动大腿、咬手指头等行为来暂时性地把自己从目前的困难中解脱出来。

跟小朋友似的沉迷于制作小东西或者专心于自己的兴趣，也属于“退步行为”。但这种行为有别于前述的“退步行为”，是补充活力，有积极效果的行为。

认为自己对什么都不感兴趣的人，应该有意识地在生活中培养自己多方面的兴趣。



A02 答案

在选择项中画圈的选择项越多，越能表明你有“儿童性”。即使平时看上去很老实的人，一旦失控的话，也可以回到叫做“退步行为”的幼儿期阶段。



测试
TEST

1．为了对自己的行动有所指点和帮助，经常查看星座占卜，命运占卜等。

2．自己比较感兴趣的爱好，大部分会做得很好。

3．着手处理重要事情时，会看清状况之后再进行。

4．一直有明确的人生目标。

5．经常会购买广告上刊登的而平时又不必要的东西。

6．有时会任其自然，凭运气来决定事情。

7．有时违反社会常规和父母的期待，去做一些事情。

8．有时听了别人的意见，立刻有“就是那么回事”大彻大悟的感觉。

9．有时很难巧妙处理自己所面临的打击。

10．认为自己是意志坚强的人。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	A	A	A	B	B	A	B	B	A

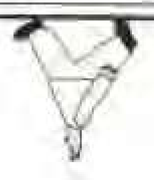
薄的人，有时根据利害关系，他们可以在一瞬间改变自己的态度。

但是，其实大部分人都是偏向依赖型的。例如，在星座占卜台历上写着“今天在会议上不要轻易发表意见”，那么，恐怕你真的在会议上不再发表自己的意见了，尽管你为了这次会议已做了好多的准备。

平时就要有意识地训练自己，锻炼自己独立思考问题，自己的事情自己决定。而且要对自己的行动报有信心，这一点是至关重要的。

如果总是依赖别人的决定，而自己什么都不予考虑，以后遇到困难时，自己就无法做出任何决定。要记住依赖和服从是绝对不会让人成长的。

找出现在自己必须要做的事情，以此为目标开始行动，并要养成先定目标而后行动的习惯。不论何事由自己决定自己的行动，这才是养成自律性的捷径。





选择A项较多的人是属于自己掌握自己命运的自律性高的人。选择B项较多的人是属于依赖性强的类型，应该养成自己决定目标并为达到目标而努力的习惯。

Q04

回家途中，
看到马路上随意躺下的醉汉，
你会怎么想？



测试
TEST

——从以下3个选项中选出当你看到醉汉时最初的感觉——

1．真是邋遢，怎么可以在这种地方睡觉呢？

2．这样在马路上睡觉不安全，应该跟警察联系。

3．“奇怪，有一个人在马路上睡觉。”并露出很讨厌的表情。

答案栏



自我状态指的就是你的个性，即 personality，通常人们认为一个人拥有“3个自我状态”，即父母的自我状态、成人的自我状态和小孩的自我状态。对于目前发生的事情，3种自我状态会同时或依次浮现出来。

但是，采取行动只是其中之一。看到马路上的醉汉，可能会产生3种想法，但是实际发生的行动只有一种，而从这一种行动中，我们可以判断出一个人的性格。

我们逐次分析这3种自我状态。首先分析父母的自我状态。有着“真是邋遢”的批评性想法的人，一定是受到父母或者长辈们的影响很大的人。这类人可以说有着像父母一样的慈善、悯爱。但是，换言之，这种人也有支配欲倾向。

成人的自我状态类型是可以对发生在眼前的情况进行客观的判断，并做出冷静的行动的类型。但是这类人容易给人带来过于冷静的印象。

小孩的自我状态如下：看到在马路上横躺的醉汉，产生

“心情不好”的想法，是属于正常心理。这种类型自有它开放的一面，但是，这种开放性分为两个方面，即以自我为中心的一面和躲到妈妈背后像孩子似的不善于表达自我主张的一面。表面看，好像是正相反的性格，但也能表现出幼儿期的经历和天生的本质的一面。

这 3 种自我集于一身，根据不同场合和状况，表现出某一种自我。工作中表现出成人的冷静的自我；跟晚辈聊天时，表现出父母的自我；与恋人约会时，会表现出小孩撒娇时的自我。

如果不管任何场合都表现出相同的自我，那就是问题了。工作中体现小孩的自我，周围的人会认为你是个比较任性、不能信赖的人。假如你跟周围的人不能好好相处，应该调整一下自己的 3 种自我状态，这样你在处理人际关系时就会感到比较顺利了。

A04 答案



选择 1 的你是父母的自我状态。
选择 2 的你是成人的自我状态。
选择 3 的你是小孩的自我状态。
假如你能自如切换 3 种自我状态，就可以轻松地与人交往。

Q05

休息日，

你是一个人出去游玩，

还是约好多人一起出去？



有社交性的人一般跟谁都能友好相处，并喜欢人聚集的地方。他们认为好多人在一起，总比一个人快乐。

另一方面，不善于社交的人，比较喜欢跟特定的几个人在一起，不喜欢人多的场合，喜欢独处。

社交广泛的人，并不是指能说会道、无论何时都拥有丰富话题的人。

例如，在新面孔较多的派对中，社交广泛的人可以加入到各种各样的话题之中，并从中找出与自己共同的话题，自然地与他们进行交流。

而不善于社交的人就会站在派对的角落中，拿着杯子想着“也许有谁会过来和我说说话”，被动地等待着别人前来与他交流。

这样的话，是没有人愿意理睬的，渐渐地他也更加不喜欢参加人多的场合。

不善于社交的人，总觉得自己口才不好。如果察觉自己

从选项中可以知道你的社交性。

Q06

购物后，
有没有过“要是不买这个东西就好了”
的想法？





测试
TEST

1．制定计划时，要花很多时间。

2．不经过仔细考虑，买回很多东西，但过后就会后悔。

3．属于不经过思考轻率发言或行动的类型。

4．总是不考虑麻烦，总之先干起来再说。

5．不经过深思熟虑，就开始做某件事。

6．慢性子，一般不会为一些小事吃惊。

7．在出门旅行之前，总是事先问好出发和换车的时间。

8．经常会到截止日期逼近时才完成工作，觉得那样才能做得更好。

9．与“喜欢制定计划”这样的人持有同感。

10．如果事情进行不顺利，会情绪低落。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	A	A	A	A	B	B	A	B	A

请大家回想一下自己在公司遇到烦心事的情形。回家之后，气鼓鼓的心情也不会立刻转好，平时听起来很普通的话此时却变得很刺耳，甚至无缘无故跟家人发脾气。冲动行为指不考虑周围的状况和情况，有着根据当时的心情做判断的倾向。

另一方面，低冲动性的人，大多有着良好的生活态度，认真制定生活计划，慎重从事。经过周密的调查，引导出确实的计划和方法，无论是谁都会认为此人是值得信赖的。

但是，有些时候，人会受一种说不出的冲动所驱使而采取行动。比如说，为了向恋人传达想结婚的意志，有时候采取突如其来的行动，胜于用语言表达。不经意的行动比思路清晰的语言，更能打动人心。

在职场上，冲动行为是不被认可的，但是，和那些计划性强的、犯错少的谨慎派相比，冲动，不是具有一种让人意想不到的瞬间爆发力量吗？有时可以兼备不可思议的瞬间力量。

A06 答案

选择A项比B项多的话，说明你是情绪派；如果相反，说明你是慎重派。



你喜欢的颜色是什么?



测试
TEST

——从以下颜色中选择你喜欢的颜色，
然后写出你对那个颜色的印象。——

红色　绿色　黄色　蓝色

棕色　橙色　淡蓝色　紫色

粉红色　灰色　白色　黑色

印象（　　　　　　　　　　　　）

颜色是不可思议的东西。它存在于能感受到光彩的我们的身边，并拥有自己的名字和个性。人们从各种颜色当中，很自然地就能找出自己喜欢的颜色。其实，颜色本身也各自具有个性，而人们则喜欢与自己性格相同的颜色。

倘若你知道自己喜欢何种颜色或者周围的人喜欢何种颜色，有时就会了解到那个人的性格和选择那种颜色的理由。

红色代表积极、活泼外向的性格。绿色代表现实、坚定、安定。黄色代表鲜亮、明朗的性格，还表示见异思迁。相反蓝色表示理性、诚实的一面。

棕色代表朴素、温和的形象。橙色表示对于任何事情都能热情投人的爽朗的性格。淡蓝色表示内向、保守的一面。紫色代表神秘、高贵的性格。粉色代表可爱、甜蜜。灰色代表孤独、神经质。白色代表正直、纯真。黑色代表严肃、强悍的个性。

比如你是喜欢粉红色的人，而且对粉红色的印象是“像

从你选择的颜色当中，可以看出你的性格。

少女一样”的话，那么等于你选择了具有粉红色的可爱的性格。

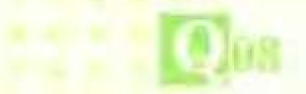
就是说，你选择了某种颜色，暗示着你希望自己给人的印象就像这种颜色带给人的印象一样。

你平常是如何均衡颜色的呢？有一些基本颜色可以左右心理状态，如红色代表活动、兴奋，绿色代表休息、追求，黄色代表希望、期待，蓝色代表安定、满足，棕色代表现实、实质的印象。

你如果定期检查自己平时是如何均衡使用这5种颜色的，就可以客观地看到自己的心理变化及自我性格的展露。并且，从你经常使用的颜色中就可知你的基本性格，试着检查一下自己怎么样？



通过你喜欢的颜色和一般爱用的颜色，可以诊断出你自己是怎么看待自己的。



你对自身健康关注吗？



测试
TEST

→在你认为符合的选项上画○。←

1. 认为自己健康、强壮。
2. 经常感到没有食欲。
3. 皮肤经常过敏。
4. 经常会发呆。
5. 有时候担心自己得了病。
6. 有时候感到劳神费心。
7. 要想做一件事的时候，经常坐立不安。
8. 觉得有点感冒，就会立刻睡觉。
9. 有时心情不好，觉得什么都没意思。
10. 有时特别在乎自己的健康。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

有一种病叫“心病”，表现就是一些人经常怀疑自己患有什么大病。这种类型的人对于自己的健康状态没有自信，而且谈到健康问题就会变得神经质。

人们为了健康地生活而关注所有的事情，这说明人们都拥有生存欲，这是不足为怪的。

在如今的健康热潮中，人们越来越关心健康食品、健康饮料、体育俱乐部以及各种健康用品。这个时代就是人人注重健康的时代。

最近，媒体连续报道了关于食品造假的事件，这使得消费者在选择安全、卫生的食品问题上颇有些踌躇，不知道应该相信哪个厂商；新型疾病又纷至沓来，更加深了消费者的不安。

然而，这些患有“心病”的人，是过于关心自己的健康，身体状况有个微小的变化，正常人看来是微不足道的，可是，这些人却会变得很神经质。

从选择的答案中，可以看出你神经质的程度。

“心病患者”经常跟家人和同事诉说自己乏力疲倦、没有食欲、发烧感冒等情况，以此想得到他们的同情和照顾。

要是这种症状进一步升级的话，就会成为神经质，逐渐怀疑自己患癌症、脑溢血、心脏病、肝病等重病。

相反，几乎不患病，对于自己健康有自信的人，可以说是身心健康的人。当然，也不能过于自信，但比总担心自己健康的人，过得舒适。

为了能健康舒适地生活，我们是需要注意身体细小的变化的，但不能过多地担心健康。对健康担心过多的人，就是对人类本身持有的自然治愈能力表示怀疑的人。



在选项中画○数越多的人，可以说是患有“心病”的人。

Q09

你的字体怎么样？

请试着写一下你的名字。



从手写笔迹中，可以看出一个人的个性。但近年来，由于计算机和手机的普及，人们越来越不习惯用手写信了。的确，写信是比较繁琐的一件事，写完之后，还要在信封上贴邮票，然后到邮筒投信。但是从邮寄的手写信中，你是否能感觉到一种亲切感和温暖？那是因为从信纸的字迹当中，可以体现出写信人的心情和性格。

比如，你有手写日记的习惯，你可以去翻一翻你的日记本，或者看一看朋友通知喜讯的书信中的文字。高兴之情、快乐之心都能透过文字表现出来。

笔迹不仅可以表现出字型，还因为它溶入了手及手腕的动作，所以，它可以如实反映出每个人的个性和时时变化着的心情。

在法国非常流行看字体判断性格的方法。约翰森·H·米森在1871年发表的《字体判断体系》中阐述了从字体判断性格的方法。此后，在法国这种方法被称为“笔迹心理学”，甚至纳人到大学教学大纲，受到了世人注目。从字体判断性格

从你的字迹中看出你的个性。

的标准有 3 种：形状，大小，笔印。

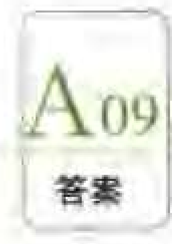
“形状”可以用直线或曲线来判断。字体工整、有棱有角的人，可以认为他是认真慎重的人，字体圆润的人，性格上一般感受性强，有幽默感。

“文字的大小”可以判断如下内容：字体大的人，性格外向，有自信，积极。

字体小的人，对待任何事情都很谨慎、慎重。

“写字力度”重的人一般神经质、认真的比较多，“写字力度”轻的人一般社交面广，性格开朗，但意志薄弱，易于受感情的支配。

还有，字体呈右上倾斜且直线书写的人，有讨厌向人发号施令的倾向；完整地结束最后一笔的人，喜欢照顾别人。书信并不注重你的字写得是好是坏，注重的是所要传达的心情，自己动手、融入你的真心书写的书信，应该能够把你的真实心情传达给对方。



字体形状有棱有角的人是认真负责的慎重派，圆字体的人一般活泼，想像力丰富。字体大的人性格外向，积极；字体小的人性格内向，慎重。书写重的人是一般神经质，认真；书写轻的人一般感情丰富，社交广泛。

Q10

如有“我是○○”的填空题，
你首先想到的是……



测试
TEST

对"我是〇〇"填空题，
填写你所想到的20个答案。

我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是

A.B

1～4

我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是 我是

A.B

1～4

阅读下页，请在上一栏填写A客观、B主观的，下一栏填写1社会，2学业，3冲动，4身体自我概念等信息。

与人初次见面时，为了能让对方记住自己，你会如何做自我介绍呢？是否介绍职业，工作单位，职务，兴趣爱好等情况？在电话里跟将要初次见面的人约好在某地方见面时，怎么阐述自己的特征呢？可以描述“我是20岁的女性”，也可以描述自己的性别、年龄、相貌、服装、发型等情况吧。

这是你概括自身特征的例子。当然，在测试中写出20个答案，并不是容易的事情。或许答案的最后几项是你费尽脑汁，勉强填写的吧。然面，所有的答案确实都是对你的描述。勉强填写的答案说不定能反映出你心中埋藏许久的心情和真实的愿望。

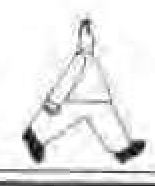
让我们一起分析答案吧。在20个答案当中，如“我是有妻室的人”等有关家庭的答案，还有“我是主任”“我是设计师”等有关工作方面的答案，你会首先想到哪一个？从中可以决定你在家庭和事业当中，会把哪一个放到首要地位。理所当然，你首先想到的自然是处于首要地位。

能够发现（找到）你对自身的概念。

还有客观性的答案："我是公司职员""我偏瘦""我偏高"和主观性答案："我比较认生""我比较活泼"等。答案中客观性答案所占的比重多的话，说明你比较能够客观地认识自己。

并且通过社会、学业、冲动、身体自我概念等分类，可以认清自我，还可以重新认识自己所关注和所需求的方面。

有关成绩和工作中的地位方面的答案称为学位性自我概念，而职业、朋友、恋人、母子方面的答案称为社会性自我概念。有关自我感情方面的是冲动性自我概念，有关身体机能、体质如擅长体育或容易偏头痛等答案属于身体性自我概念。





20个答案就是你的自我概念。在解答栏中空白处填写"客观事实"和"主观事实"，并分析哪一项更多。看看自己是怎样的态度。而后，再对社会、学业、身体的自我概念进行分类，这样可有助于你找到自我。

Q11
你回顾过你的生活吗？





TEST

——请看下图，这图可能会给你带来许多种联想，然后回答后面的提问。——

图 A



测试

TEST

→→看完前页的图后，在你认为符合你的联想的故事上画圈，可以多选。←

1. 带着工作一天的疲惫的身躯，在安静的公园里做短暂的休息，这是多么惬意的事啊，第二天，我又会精力百倍的。

2. 一看到小男孩，就会想起与他差不多年纪时死去的弟弟，觉得很伤心。看到别人幸福的样子，会感到不安。

3. 看到被孩子缠绕的母亲，打算帮助那位母亲，陪小孩玩。

4. 明天有辩论大赛，所以想到人较少的公园做些准备，结果发现公园里的人并不少，真希望这些人能早点离开。

5. 孩子央求来公园荡秋千，所以带着孩子来了公园。

6. 看到跟孩子说“你要快快长大哦”的年轻妈妈，突然想起母亲寄来的书信。

7. 在安静、花草盛开、绿茵茂盛的公园里吃盒饭。

8. 朋友刚刚严厉地忠告了我，朋友离开之后，一个人来到公园，细细回味他的话，觉得他说的的确有道理。

测试
TEST

※解答栏在 57 页

→→看下图展开你的想像力，回答下面提出的问题。←

图 B



测试
TEST

→→看前页的图，在与你的印象相符的内容上画圈，可以多选。←

1. 自己不经意做了一件事，帮助了别人，而那个人寄来了感谢信，所以高兴过度，居然哭起来了。

2. 因为学习过于疲劳，竟趴在桌子上睡着了，后来被母亲叫醒，让我继续努力学习。

3. 由于疲惫，趴在桌子上休息一会儿，结果遭到母亲的呵斥，说那样的话会得感冒的。

4. 为了能够得到大家的夸奖，拼命编织复杂图案的毛衣，所以感到眼睛疲惫。趴下休息一会儿。

5. 想阅读英文杂志，但因为内容太难，读着读着居然犯困了。

6. 在回家的电车上，丢了手提包，包里还有驾驶证，所以为明天不能开车而感到懊恼。

7. 终于收到盼望已久的合格通知书，回想起以前付出的辛苦，禁不住喜极而泣。

8. 得知在国外的妹妹身患重病，很想立即赶到她的身边，却又无法成行，所以感到很悲伤。

※解答栏在47页

解答栏

A-1 成就欲求……□

A-2 获得压力……□

A-3 亲和欲求……□

A-4 确保压力……□

A-5 适应欲求……□

A-6 亲和欲求……□

A-7 生活欲求……□

A-8 模范压力……□

B-1 敬佩压力……□

B-2 适应欲求……□

B-3 支配压力……□

B-4 自我欲求……□

B-5 不满压力……□

B-6 获得压力……□

B-7 表彰压力……□

B-8 亲和欲求……□

我们的生活态度和思考并不是一成不变的，成长中的反反复复的感动和不满，决定着人类亲和的感情。

人们在小时候，经常按照自己的欲望行动，但是随着经验的增加，会自觉地遵章守纪，听从别人的意见。

这可以说是在对社会生活不产生妨碍的前提下，而有必要掌握的态度。随着年龄的增长，我们会按照规则和别人的意图行动。有时根据情况，也想拥有跟别人一样的安逸的生活态度。这样的生活态度叫压力型。

我们试着想像一下这样的场面：开会的时候，你提交的提案遭到领导和与会者的否决，请想像一下会议结束后的你的感受。你会想："今天的会议真让人受不了，从来没有遇到过如此强烈的反对。真遗憾！从今以后自己收敛一些吧。"这种类型的人因为畏惧在会议中受到攻击，所以会选择比较折中的不会使自己受到伤害的做法。并且这种人并不在少数。

另外，你也许会这么想："这个问题在今天的会议中被否

从你选择的故事中，可以知道你的生活态度属于欲求型还是压力型。



各种各样的欲求型 压力型

欲求型

成就欲求	克服困难、达到目的和解决课题的欲求
亲和欲求	友情，同情的欲求。也包含恋爱和父母之爱
适应欲求	社会化欲求。遵守社会习惯和规则，希望彬彬有礼的欲求
生活欲求	包含饮食，睡眠，游玩的能满足个人生活的欲求
自我欲求	想被别人认同自我的欲求。包含想要指挥别人和独立完成某事的欲求

压力型

压力获得	害怕被别人夺走什么的压力
确保压力	自己想要的东西别人就是不放手，也不借给自己，从而感到的压力
模范压力	被别人所引导，结局或好或坏，从而产生的压力
佩服压力	想让别人服从自己，尊重自己的压力
支配压力	行为被禁止或抑制产生的压力
不满压力	欲求受到阻力而失败。持有对将来不安的压力
表彰压力	想要被别人夸奖赞美的压力

为了让自己在职场上更加辉煌 第三卷

Q12

在学校和单位，周围的人是怎么看你的？



测试中，在相貌项中画○的你，会重视别人的外表。如在工作、能力项中画○，表明把资历志向作为标准来评价周围的人。有强烈的自卑心理和悲观想法的人，对周围的人抱有不安情绪，经常给与不好的评价。

从以上可以知道，如果你想了解对方对哪个方面有自信时，只要注意他评价别人时所使用的言语，就会自然而然地悟出评价自身的标准。





选择1、3、5、6、8、9项越多，越能表明你对自己有自信。相反，选择1、3、5、6、8、9项不多，说明对自己的评价不高，抱有低人一等的感觉，并且，这种人好像对他人要求得比较严格。

Q13

那个人的哪一点会让你束手无策？



测试
TEST

——在不喜欢那个人的选项中画○——

1. 约他喝酒，总是推辞。
2. 大家聊天时，也不积极参加。
3. 特意为他购买的礼物，他却不是很喜欢。
4. 连休息日这样的个人时间，他也想跟你在一起。
5. 经常想成为每个话题的中心人物。
6. 对于高兴或悲伤的事情，他无动于衷。
7. 为了讨好上司和前辈，经常阿谀奉承。
8. 即使是集体完成的事情，经常最后自己一人去领功。
9. 取笑别人的缺点。
10. 经常虎头蛇尾，没有一个计划能够付诸于行动。

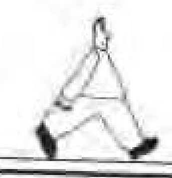
答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	A	A	B	B	A	B	B	B	B

情表露到脸上，不善于系统地思考问题，喜欢具体、实际的行动，但是因为行动缺乏计划，失败也多。这种类型的人，经历过失败之后，才能认识行动的错误。

你的性格是属于外向型，还是内向型？跟哪些人不合拍呢？其实，你觉得与自己性格相反的人相处时感到不适应，是因为你认为只有自己的生活方式和感觉才是最好的，有这种想法的缘故。

不管对方如何不合拍、是何种类型的人，你都应该能包容对方的缺点，把它看成是优点，这才是你要做的。将讨厌对方的某点看做是对方的优点，这样试着做一下怎么样？一是能找到还未发现的自己的另一面，再有就是应该养成多方面考虑问题的习惯。



A13 答案

从解答栏中，选择A项多的人是外向型的人，B项多的人是内向型的人。

Q14

不管是同事还是同龄人，你都对他们讲过有关经商的话题吗？



测试
TEST

→→根据下面的案例，想像一个人，写出你对这个人想说的真心话和实际上你对他所说的话。←

例）

真心话：（这衣服跟他不相配，但他好像经常穿这种炫耀的衣服，到处招摇！）

实际的发言："这衣服真不错，你身材好，穿什么都挺好的！"

真心话：

实际的发言：

Q14

不管是同事还是同龄人，
你都对他们讲过有关经商的话题吗？



出来：

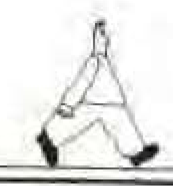
“其实我比你强多了。”

“居然提出这样不可思议（没头没脑）的提案，这种提案怎么可能得到大家的认可呢！”

因为考虑到如果直率地向他人表达自己真实想法，会被人看做很幼稚，所以，采取的解决方法就是说些言不由衷的话，以免招致周围人的反感，并尽量与大家保持一定距离。

如果你偶尔环顾四周，你会发现，你是跟一群把自己的心灵紧紧封闭起来的人们进行交流的。

敞开你的心扉，在人际关系上你就会感到更加轻松自如的。





A答案 你对那个人应该持有对抗意识或敌意。但是即使你很讨厌对方，你也不想让对方知道你的心理。因为考虑到对别人直接表达自己的不满心理，会被认为是不成熟的表现，所以要采取表面恭维、内心瞧不起的态度，来保持你的稳定情绪。

测试
TEST

→→看插图，指出你想坐的位子。←



A：在长条桌最靠边的位子

B：紧挨着中间的位子

C：在长条桌的最中间

D：在拐角处的位子

E：在L型拐角最里边

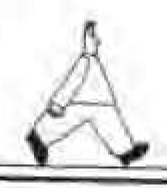
Q12

有一个L型的酒吧前台，
你想坐在哪个位置上？

何一个人友好相处，给人感觉舒服的类型。虽然在积极性方面有些欠乏，但不会注意细小的事情，一旦上司和同事慧眼识珠，就可以发挥自己的优势。

坐在吧台拐弯角落的人，喜欢与人交流，不喜欢独处。它可以用丰富的话题来活跃气氛，但由于过于“好说”，或者说“嘴上没有把门的”，有时不光是自己的事，连别人的秘密也会成为他谈论的内容。

坐在拐角靠边位子的人，是喜欢拥有自己的空间，不愿被束缚的人。这种类型人，一般只跟邻座的人，吐诉自己的苦衷，不喜欢大家在一起热闹的场合。人们在无意识中，会坐在与自己性格相符合的位子。或许这是因为心中会考虑到与他人之间的距离，然后从中选择一个让自己感到最舒服的位子的缘故吧。





从座位了解你的性格。A席是容易多变的直觉派。B席是性格温和，有亲和力的人。C席是老板类型。D席是喜欢聊天，不能严守秘密的寂寞派。E席是喜欢自我空间，不喜欢被束缚的人。

测试
TEST

在合适的选项中画○，可以多选。

1. 有时会沉浸于回想过去的事情和生活。
2. 喜欢能够活动身体的工作，不喜欢面对办公桌的工作。
3. 对查找很多资料的工作感兴趣。
4. 参观有历史意义的古迹时，不由得对先人表示钦佩。
5. 有时会发愣，以至于没注意到身边发生的事情。
6. 看完电视后，对电视里的某个场面记忆犹新。
7. 经常着迷于看似难以解决的问题。
8. 看报纸时，喜欢体育栏目，不喜欢社论栏目。
9. 思考对方的事情时，经常联想对方行动中所隐藏着的动机。
10. 在不经意间会沉浸在思考之中。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

的类型。喜欢与人交流，有着即使失败了还可以从容地跟朋友喝酒从而忘掉一切的一面。虽然性格开朗，但是，也有容易受骗、举止冒失、马大哈的一面。

内向型的思考方式，沉浸于空想和白日梦之中，偶尔会选择逃避现实，但是持有丰富的想像力和感受性，所以内向型的人一般有艺术才能。

外向型的思考方式，一般可顾全大局考虑问题，有行动、适应能力，有开创新的世界的才能。为了灵活运用自身的特性，你需要把握自身的思考方式。



A16 答案

选择1、3、4、5、6、7、9、10多的人，属于内向型，在实施行动之前先要深思熟虑，而后得出结论的思考类型。

而与此相反的人，属于外向型，是通过行动展开思考的类型。

Q17

你拥有什么样的工作态度？

测试
TEST

→在你认为符合你的工作态度的条目旁画○。←

1．想在某个组织中，担任重要职位的人。
2．考试之前认真复习。
3．休息日也在思考工作问题，所以感觉不到自己在休息。
4．经常跟别人比较能力和工作方法。
5．由于工作问题，有时会失眠。
6．一谈到自己的工作，就会劲头十足。
7．曾经想要模仿成功人士的人生。
8．对自己的工作，有着比别人更高的自豪心。
9．一旦决定做一件事，就会坚持到底。
10．为了让自己比别人优秀，会拼命努力。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Q17

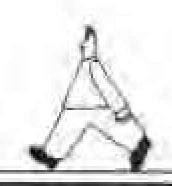
你拥有什么样的工作态度？



与事无争。对生产活动也不感兴趣，在许多场合都会被人看做是事不关己、无动于衷、没有目标、没有动力的人。

这两种人，在干出成绩的时间上会出现很大差距，但是，如果说到能够很好地享受人生这一点上，不管从哪方面，都应该是志向低的人吧。

所谓的“工作狂”会不知疲惫地投入工作，甚至牺牲自己休息时间继续工作。这样很容易堆积精神压力，导致患病。所以当你感觉到疲惫时，应该放慢自己的工作节奏，放松心情。工作中最重要的不是“焦躁”，而是“放松”。





在选择项中画◯多的人，是有野心、有竞争力的人，希望提高自己的社会地位。画◯少的人，属于志向低的人，不喜欢与人竞争。

Q18

你对你的竞争对手有自卑心理。
你用什么样的行动来
消除这种自卑心理呢？



测试
TEST

根据例示，写出自卑心理和解决方法。

例）

自卑心理：最近业绩不是很理想。

解决方法 A…认为竞争对手取得的业绩，算不上了不起的业绩。

解决方法 B…认为竞争对手能做的，自己也能做，所以努力尝试各种办法。

自卑心理：______

解决方法：______

Q18

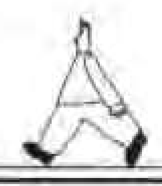
你对你的竞争对手有自卑心理。
你用什么样的行动来
消除这种自卑心理呢？



能成为你与竞争对手挑战的力量。外貌的不足可以用你的性格来弥补。当然，最重要的是：你要相信对方也喜欢你。

在成功人士的话语和伟人的传记中，我们可以知道很多克服不幸遭遇、自卑心理的故事。如果你要用消极的思考方法来解除自卑心理，我劝你读一读伟人的传记。

重要的是：磨炼自己的魅力，寻找可成为真正的自己的技巧。而不是诽谤和侮辱对手。





对竞争对手的自卑心理解除法分为积极思考型和消极思考型。其实，可以将这种自卑心理转变成改变自己的巨大力量，消极思考型是不会助你成长的。

Q19

你希望在别人的信赖中完成工作吗？



测试
TEST

在你认为符合的选项中画○，不符合的选项画×。

1．做任何事情都是用心去做。

2．感觉自己受到大家的信赖。

3．有时感觉无所事事就过了一天。

4．到规定时间，才匆匆忙忙完成工作。

5．注意到某事就一定要做，这不符合自己的性格。

6．即使必须要做的事情，假如不是很重要的话，很快就会忘掉。

7．与一般人相比责任心强。

8．想避开比较麻烦的工作。

9．对“一分耕耘，一分收获”表示赞同。

10．有时用假装生病来逃避责任。



答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
○	○	×	×	×	×	○	×	○	×

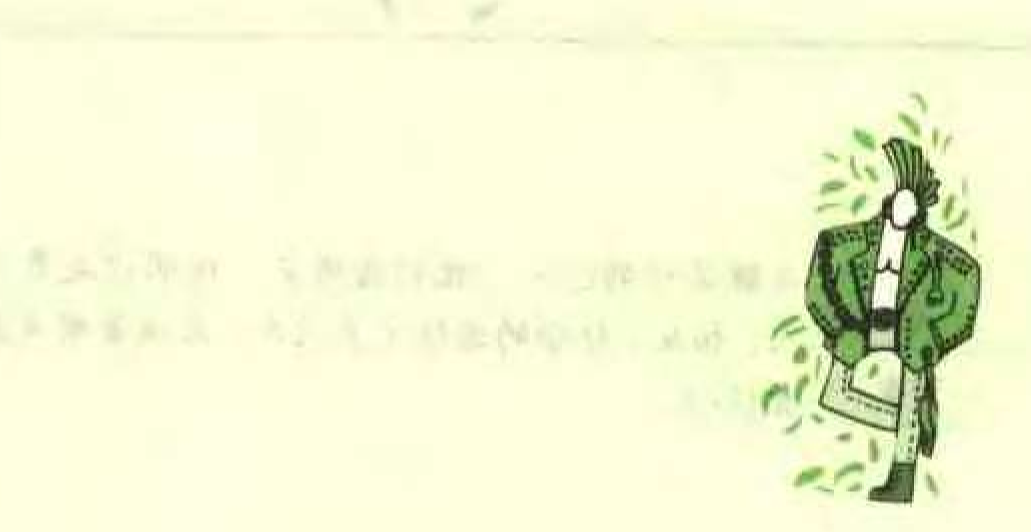
Q19

你希望在别人的信赖中完成工作吗？



Q20

你有当领导的自信心吗？



测试
TEST

1. 不能相信自己的直觉和判断。

2. 如果认为这么做好，就会立刻付诸于行动。

3. 擅长说服别人。

4. 善于与别人交涉，能立刻将对方拉人自己的阵营。

5. 与人讨论时，总是先倾听别人的意见，之后再发表个人意见。

6. 善于把握对方所想的事情和对方的性格。

7. 组织团队进行工作时，看到别人犯错误，就会立刻责备。

8. 看到公司内有与自己不和的同事，就会事事与他针锋相对。

9. 喜欢教授别人工作方法和体育运动方面的技能等。

10. 同事和后辈有隐私问题，都会与自己交流。





你有当领导的自信心吗?



能力。需要对提出的问题，果断做出决定的能力。第四是协调性和说服力。因为为了工作需要交流，就必须需要说服力和协调性。第五是带有动机的能力。如果能够将工作合理地给每个职员分配下去，就可以调动人的积极性。第六是培养部下的能力。拥有有工作能力的部下，可以说是今后让公司立足于社会的所必需的条件。

总之，领导者需要具备各种条件。

近来，又附加了指导性条件。指导性指的是引导人们工作的能力，而不是生硬地下达命令。

那么，为了那些希望成为领导者的人们，我在这里提出几点注意事项。

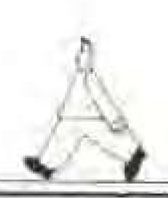
首先，不可缺少的就是交流能力。交流能力包括善于认真听取对方的意见，善于发现并表扬部下的优点，以及广泛收集信息。

不善于交际的人，可以先从下而这几点做起：参加各类

聚会，充分了解每个人的情况，记住对方的姓名和长相、抓住对方的特点等。

最重要的一点是：要用博大的胸怀接受别人的失败和缺点。

当然，要成为领导者光有这些是不够的。作为领导效仿在生产第一线的上司固然重要，而不断积累经验，增强企业人的信念也是不可缺少的。并且还要认真把握自己，早日成为让企业和部下刮目相看的领导者。





与解答栏的○×一致项越多，越能说明你有领导者资质，你可以把自己培养成被周围的人所欣赏的领导者。与解答栏的○×一致的选项少，或者在×项里画○者，要重新考虑你的领导能力，并且需要加强自我磨炼。

Q21

平时，你是怎样工作的？



测试
TEST

在你认为符合的选项中画○。

1. 去上班时，上楼梯总是一步两个台阶。
2. 经常被人说工作速度慢。
3. 投入新工作时，总是满腔热情。
4. 做完一项工作之后，紧接着投入到下一个工作。
5. 夜里，躺在床上，也要思考工作问题。
6. 在休息日的前夜，会通宵工作。
7. 适合工作繁忙的生活。
8. 喜欢观赏体育节目，但不喜欢锻炼。
9. 喜欢干净利索地完成工作。
10. 经常劲头十足地工作。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+	−	+	+	+	+	+	−	+	+

工作部门和工作环境，就能做出令人注目的举动。

从这个测试中就可以看出你现在所具有的活动性。

也有这么一种人，就是越是迫在眉睫的事情，他的活动性越能爆发出来。也就是说在紧急关头，他会发挥出你从未看到过的能力。

活动性一般会受到对工作的兴趣、擅长程度、人体节律和身体状况的影响。

但是不能因为自己发挥不了活动性，就一味把责任推卸给环境和周围的人。并且，活动性强的人未必其工作能力就是优秀的。

应该抓住自己的特点，在推进工作的方法上以及日常生活的方式上多下功夫，这一点是很重要的。



与解答栏中的○×一致的项多，说明你是活动性强的人。一致性少或者是在解答栏中全部画○的人，说明活动性不是很强。这类人应该找出适合自己的工作方式。

Q22

你最近有过因疏忽而出现小小的失误或失败吗？



测试
TEST

→→请试着回想你在人际交往中曾经有过的失误。←

例）

有一次，居然把现在开会说成现在散会。

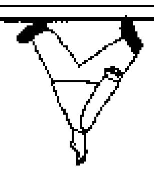
每个人都应该有过这样的经历："我怎么说错了呢！"

有个公司职员曾出现过这样的错误。场面是给上司介绍贸易伙伴的负责人。这个上司前不久还是他的同事，而且能力可以说与他是不分上下的，但现在这个上司比他提前晋升了。

他是这样介绍的："我们是从A商社来的，我是小Y，这是我们科长S。"其实本应是"部长S"，他却说成了"科长S"。

还好，部长并没太在意，而客户公司的人，在看了部长的名片之后说"让您部长亲自跑一趟，敝社真是感到万分荣幸"等客套话，这事也就过去了，但这个职员却着实出了一身冷汗。在解读他的真实想法之前，先分析一下他为什么犯了这样简单的错误。

在公司中我们经常听到这样的话"我说过""我没听说过"，这是因为当听到别人的意见时，自己虽然并不赞同，但还是违心地说："知道了，就照你说的去做。"或者是由于对



从你的答案中，可以看出在你无意识中流露出的真实的心理活动。

测试
TEST

→→在你认为符合的选项中画○。←

1. 不管遇到什么问题，总是从积极的态度去解决。
2. 有强烈的好奇心，喜欢尝试各种事情。
3. 即使是琐碎的事情，也会认真对待。
4. 可以自我评价自己所做的事情。
5. 不回避问题，有问题就要追究到底。
6. 喜欢指手画脚和有联想性的游戏。
7. 思考问题时，能够多方面考虑。
8. 在别人看来是很愚蠢的事情，也要认真对待。
9. 有时将信息仔细分析之后，再重新构成。
10. 看到有用的信息，马上记在笔记本上。
11. 不会习惯性地接受某种事物。
12. 即便有自己的信念，但可以倾听别人的意见。
13. 经常酝酿有趣的构思。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

现代社会总是要不断地创新求异。但是，真正能让人眼前一亮的创新可说是凤毛麟角。从事创造性工作的人，应该为了追求创新而埋头苦干。

你也可以尝试养成作为创造者的习惯。

培养创造能力，不可缺少的是要拥有问题意识。

“为什么越靠近瀑布，越会感到凉爽，舒适？”

“同时携带照相机和手机很麻烦！”

“那个人穿的很漂亮的服装，是如何制作的呢？”

就因为有了以上的问题意识，世界上才出现了如同亲身感受在瀑布旁那种氛围的负离子机，带摄像头的手机，还有夏威夷的衬衫。夏威夷衬衫据说是移居到夏威夷的日本人，仿造可以解开的和服而发明出的功能性很强的衬衫。

即使没有问题意识，我们周围其实也存在有很多启示，只不过需要你多加留意。

其次，扩展信息也很重要。为此，我建议你到大街上走

能够发现你作为发明者的能力。

一走，看到一家顾客拥挤的店铺时，不妨进去瞧一眼，或许会发现是家味道不错的拉面馆。不要小看拉面，因为就是看到了拉面，才产生了“如果不用排队，在家就能吃到拉面多好……”的想法，从而发明出了方便即食碗面——方便面。

这种灵机一动的启示其实到处可寻，你可以按照自己的想法，对其重新组合。换句话说，这就是创造能力。

如果你在走路时都可以得到启示，并根据启示在脑海里想像能创造什么的话，应该说很自然地就培养了你的创造能力。



A23 答案

测试解答栏中，选择7个以上的○，说明你有发明人的素质。

测试
TEST

→请看以下的10幅插图，你认为特别符合你当时的心情的，在2或2'处画○，觉得有点那种心情时，在1或1'处画○。←

[插图1]



想要挤上已经满员的电车，但被车站人员阻止（那时候的你的想法）

	2'	1'		1	2	
看来挤不上去。						我要赶时间，让我上去。



测试
TEST

[插图 2]



正在赶上司布置的工作时，上司又递过来一份资料，说："昨天吩咐的事情做完了吗？这个也拜托你了。"（那时候的你）

	2'	1'		1	2	
对不起，我工作太多了。						你自己不能干点吗？



测试
TEST

[插图 3]



在公司委员会上，只有自己提出的意见遭到反对。那时候，委员长跟你说："你真固执、你就不能更改你的意见吗？"（那时候你会想）

知道了。我听从大家的意见。	2'	1'		1	2	我绝不同意更改。

测试
TEST

[插图 4]



跟客户公司的部长约好见面，但按时去拜访时，客户公司的秘书跟你说："非常抱歉，我们部长突然有急事，恐怕今天不能与您会见。"（那时候你会想）

	2'	1'		1	2	
那就改天吧。						既然约好了，就应该遵守。



[插图 6]



部下犯了大错误，以至于快要成交的契约泡汤了。这时，部下跟你说：“非常抱歉，因我而造成这样的结果……”（这时你会想）

	2'	1'		1	2	
别太在意。						你应该承担责任。

测试
TEST

[插图 7]



截至日期逼近，去作家家里拿稿件时，作家说："这几天缺乏灵感……把截至日期再延长几天吧！"（那时候的你）

真对不起，请您按时交稿。	2'	1'		1	2	您这样做我很为难啊，我在这里等着请您继续写吧。

测试
TEST

[插图 8]



到旅游公司报名参加旅游团，但旅游公司的人说："对不起，您要报的这条线路已满员。"（那时候的你）

换别的旅游团也可以。	2'	1'		1	2	我已经计划好去那里玩，所以请你再想想办法。

测试
TEST

[插图 9]



下雨天，发现自己的雨伞不在雨伞架上，正在发愁时，拿走自己雨伞的人跑回来跟你说："我拿错了雨伞，真对不起！"（那时候你会想）

没关系，请别在意。	2'	1'		1	2	差点耽误我的约会，请你以后多加注意。

测试
TEST

[插图10]



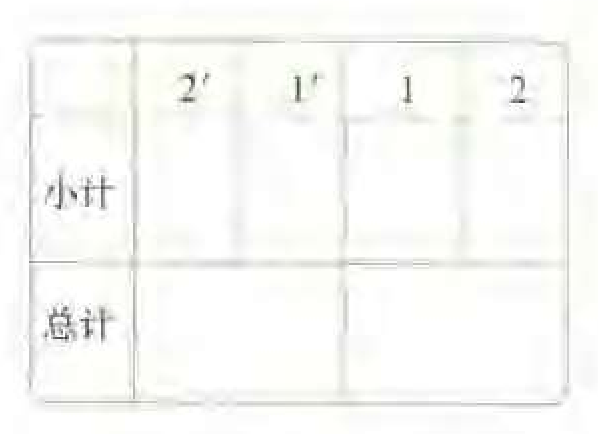
因为要赶时间，所以打电话叫了出租车，但迟迟不来。好不容易出租车司机急忙赶来了，向你道歉说："对不起，刚才迷了路，所以……"（那时候你会想）

2'	1'		1	2

查询下一班火车的发车时间。 —— 怎么搞的？

测试评分标准

累计相加画○的选项，再相加其左侧和右侧的数字为合计的分数。



	2′	1′	1	2
小计				
总计				

在右侧的 1 、2 画○多的人表明容易受感情影响，承受不满感能力差。用左侧的合计分数评价一下。

得分为 7 分以上说明你是承受不满感能力强。但是，过于忍受压力，会精神疲惫，应注意缓解。

得分为 6 － 4 分，说明你稍微有情绪化的地方。但是，你应该是能适当吐露感情的人。属于精神健康的人。

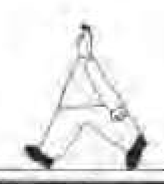
得分为 3 分以下，说明你是情绪化的人。情绪化是冲突的根源，请你自控言语举止。

这种为了忍受挫折而采取的行动称为“抗挫折性”。

为了能在无聊的社会中生存下去，我们必须培养自己忍受挫折的能力。也可以将其称之为为了让自己快乐生活的必要技术。

承受挫折的方法，有几种，但也许最好的方法是首先降低自己的欲求等级。

比如，降低对部下工作能力的要求、改变近期的目标等，这些都可以让你的生活变得轻松、自如。还可以有意识地让你的感情沉静一段时间，多跟朋友聊聊天。通过聊天，你会变得心情愉快的。



A24 答案

要改变容易感到挫折的性格，并不是很容易的事情，但是，把它解释成自己容易接受的事情，这倒是一个方法。



你为什么总认为只有自己很忙？



测试
TEST

在与你平时的做法相符之处，画○。

1. 一天之内脑中浮现几次相同的事情。
2. 有时，出门后总是觉得没有锁门，并回去确认。
3. 不能忍受周围的脏乱。
4. 即使对很小的错误也很在意。
5. 在与人会面之前，一定会注意着装。
6. 如果事情没有安排好，会焦躁不安。
7. 为考虑工作中的事情会失眠。
8. 总是把东西摆放得井井有条，易于查找。
9. 无论事情大小都要记笔记。
10. 绝对不会靠近危险物品。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

有的人经常会在心里想:"现在都9点了,该回家了!但为什么只有我一个人这么忙呢?是不是比别人的工作量大……"但是,是只有他一个人忙碌吗?

经常抱怨自己很忙的人,看起来的确是忙忙碌碌的,在公司中也属于有业绩的人。但是仔细分析,就会知道这种人在利用时间或对时间的思考方式上不太合理。

这种人一般都是很认真的,桌面上永远是整整齐齐,是规规矩矩的那种类型的人。但是,这种规规矩矩也会带来害处,那就是可能因为墨守成规导致分不清工作的优先顺序。

另一方面,强迫观念不强的人,一般是慢性子,也不太遵守社会规则。这种人的桌面上一定是杂乱无章的,所以很容易丢失东西,经常被人看做是不认真的人。

强迫意识强的人一般都是很认真的,做事守规矩。他们经常会想:"做这件事情要花不少时间,不如改变一下做法试试看。"他们会对迟迟没有进展的工作方式进行反省。这种性

从你选择的答案中,可以看出在你心中的某种强迫观念。

格的人往往认为事无巨细，都必须要自己亲自去做。

其实，他应该考虑该如何更有效地利用时间才能从忙碌中解脱出来。

首先要制定计划，要清楚地了解用多长时间才能完成工作，这样才能很好地把握时间。其次，不要总是纠缠一件事情，要养成在注意效率的基础上实施行动的习惯，这样才可以很好地分析状况。

要充分了解自己目前的工作状况、方式、方法，这样才能从总是被时间追逐的状况中解脱出来，这是很重要的。



A25 答案

选○的数量多的人，是“强迫观念”强的人。相反，选○数量少的人，是“强迫观念”不强的人。

Q26

你找恋人或结婚对象的条件是什么?



第三章 为了加深与恋人之间的关系

Q26

你找恋人或结婚对象的条件是什么？



Q27

当你获悉你的恋人或配偶有外遇时，你会怎么做？



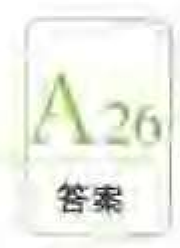
"我自己拥有这样的条件，所以对象也一定要找与自己般配的人。"

而且，如果你仔细观察正在交往的一对情侣，确实能看出二人之间的般配之处，这就证实了"平衡假说"。

当时被称为有"三高"志向的女性，认为自己比上一辈女性拥有学历、身高、收入等条件，自然也会要求自己的对象拥有跟自己相仿的条件。

在测试的选项中，只选择了3条的人，说明对对方的要求不是很高，相反对自己的评价也不是很高。选择的条件极少的人，应该重新评价自我价值。

相反，选择了五六条以上的人，是对自己的评价很高的类型。但是选择项过多，有可能被周围的人看做是骄傲自大的人。



你对恋人和结婚对象所要求的条件就是对自身的评价。要求条件过多的人，说明有自信过剩的倾向，要求条件过少的人，说明自我评价过低。

Q27

当你获悉你的恋人或配偶有外遇时，你会怎么做？



Q28

约会时对方迟到了，
你会做些什么？



力让丈夫回心转意。

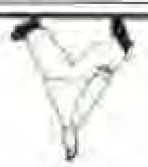
面对这种情况，你会采取什么行动呢？

如果你是很稳重的人，你是否会请求自己的恋人或配偶“与他（她）分手”吗？或者你听到这个消息后的反应是“大喊大叫、暴跳如雷”？或者，直接找到那个第三者，与她（她）发生冲突。

乍一看，你可能认为测试中的从1到5的反应都有所不同。但是，实际上，其本质是相同的，那就是对自己的爱。

法国思想家卢梭曾经说过这样一句话：对自己的爱是“人类自然拥有的情感”。越是爱护自己，越不能容忍对方背叛自己。所采取的手段有对对方的恳求、攻击、对决、报复，也可以说是对伤害了自己自尊心而发怒的表现。其表现的激烈程度跟对自己的爱的程度成正比。

我们不能否认这种对自己的爱。正因为有对自己的爱，人类才能越过悲伤和痛苦生存下去。





对第三者的攻击程度越激烈，越能表明你对自己的爱。

Q28

约会时对方迟到了，你会做些什么？



发泄型。

选择3项，以看书、看杂志消磨时间的人，会认为对方迟到“可能是有急事，或者身体不舒服”，所以不能准时赴约，可以说是比较冷静的类型。这种类型的人，要是失恋，就会找自己感兴趣的活动或参加志愿者活动来转移失恋的痛苦。

选择4项的人，是情绪转换非常快的人。这种类型的人，很快就能从失恋的痛苦中解脱出来，不会把此事放在心上或者责备对方。但也因为如此，可能会被对方认为是不够真诚。

选择5项“一定要等对方出现”的人，可能是一失恋就会陷入不能自拔的类型。也许可以说成是成不了大器的人。



A28

答案 你所选择的答案是失恋时的你的真实状况。

Q29

把你的人生比做一个连续剧，
会是什么样的连续剧？



测试
TEST

→→在问题下面写出你的答案，完成你的人生连续剧吧。←

1. 从你的生日开始展开连续剧。写出你的出生年月日和出生场所。

（ 年 月 日生）（场所 ）

2. 给自己的连续剧起名。

[ ]

3. 除了作为主人公的你之外，还会有什么人物形象？

[ ]

4. 连续剧的前半部分应该由你父母做一些描述。其后，你自己独立登场的时间是什么时候？

[ ]

5. 举出在你的连续剧中的3个主要场景，并简单写出其时间、场所、人物、何事、内容等。

[ ]

[ ]

[ ]

6. 想像一下，在你的人生连续剧中，最戏剧性的场面，并写出此场面对你以后的人生有什么样的影响。

[ ]

7. 在连续剧中，你作为主人公，结局会如何？

[ ]

8. 在编写这个连续剧时，脑中浮现过类似的小说、电影、电视连续剧、漫画等吗？有的话，属于什么体裁？例）恋爱小说、冒险小说。

[ ]

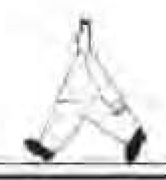
该……”来制作你的计划书。

你所编写的连续剧可以称做是“人生的计划书”，但其实最初写入计划书中的人物不是你，而应该是你的父母。看上去你是走在自己开辟的道路上，但你的人生很大程度上都会受到父母的影响。

应该依照计划书，建造属于自己的框架，这样，也许可以减少与父母的纠纷。但是，如果没能按照计划书行事，或者你的性格、禀性、才能与计划书不符合时，就会产生纠纷的。

你的人生连续剧的高潮部分或许就是这种纠纷。

以这个“人生计划书”为契机，重新认识自己是如何受到父母影响的，然后描绘出自己的计划书。





重新认识父母为你设计的计划，也是重新认识自己的机会。为了让自己能够写出自己的连续剧，不妨试试重新认识自己。

Q30

你会用先入为主的观念，判断对方吗？



测试
TEST

→→举出除了你家人以外，每天朝夕相处的3个人，并写出初次见面时你对他的第一印象。←

每天朝夕相处的人	初次见面时的第一印象
例）公司传达室的人	例）装模作样，很能说话
1.	1.
2.	2.
3.	3.

我们会在不知不觉中，对不认识的人抱有戒备心理。然而，对方也同样抱有警戒心，所以初次见面时，双方都会觉得很拘谨。

除了一见钟情之外，可能很少有人给对方留下很好的第一印象。

但是，随着相处时间的增长，渐渐地你会对对方产生亲切感。随着见面机会的增多，对对方的警戒心会随之减弱。

这种现象叫“单纯接触的效果”，电视广告就是利用了这种原理。

开始我们对广告里的商品是不太感兴趣的，但这个广告每天都在播放，久而久之，耳濡目染，我们就对那个商品产生了放心感，去商店买东西时，也会先挑选广告里的产品。

这种“单纯接触的效果”，可以用让你看陌生人相片的实验证实。经过反复看陌生人的相片之后，你会对未曾见过的人产生亲近感，甚至还会产生好感。这说明，即使第一印象

每天见面，可以增强好感度。

不好，经过多次接触，也可能产生好感。

对于第一次连理都不想理他的女孩，男孩反复与她约会，直至俘虏她的心，让她成为自己的恋人，我们可以把它看成是“单纯接触的效果”起了作用。

“单纯接触的效果”也可以运用到结交朋友的时候。初次见面时，尽量给对方留下良好的印象，其后多见几面即可。



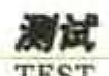
A30 答案

你是否注意到第一印象和现在的印象是不相同的。与人交往时，不要被第一印象所影响，要看到对方的本质。

Q31

用○△□来描绘你的脸部，
会是什么样呢？



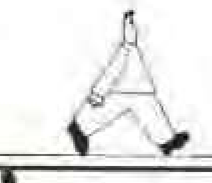


→→在此页上，用○△□画出你的脸部。←

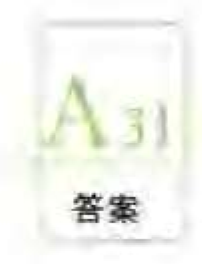
坚强的人的印象。

与○相比，使用□、△比较多的人，可以说能给对方留下有“工作能力”的印象。

其次，不仅要看所使用图形的数量，还要注意察看整体使用的均衡程度。整体使用□或△比较多，但是重点部位使用○的人，应该会给人留下对情爱比较敏感的印象。





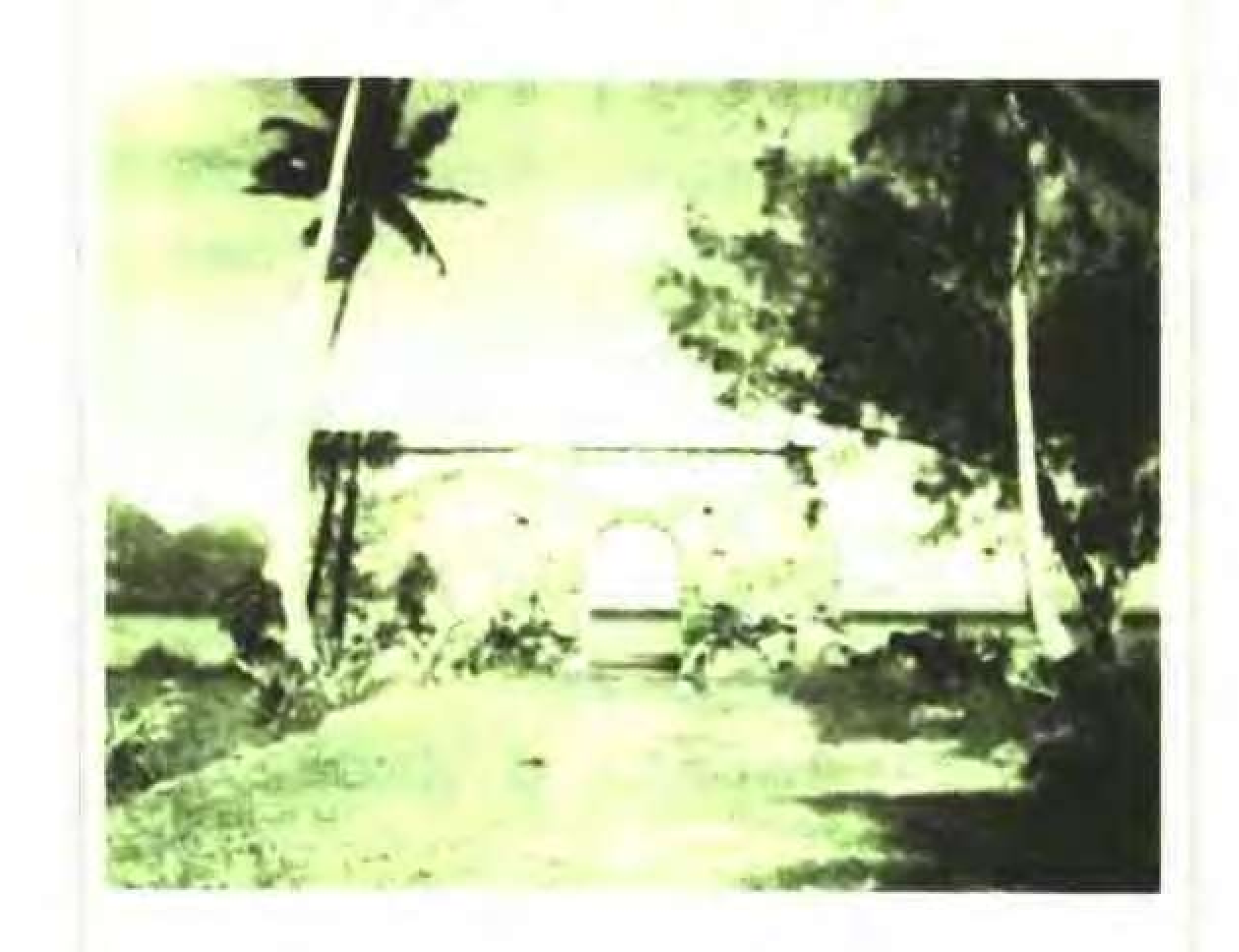


可以知道别人是怎样看你的。

测试
TEST

→在下面的照片中，

请试着画出你和另外一个人站立的位置。←



你想让自己站在哪一侧呢?

即使不在测试中的照片安排自己的位子，也请你回想平时跟另外一人照相时，你一般是站在左侧，还是右侧?

毕业典礼后的聚会上，大家一起拍照时，学生安排老师站到自己的右侧，即在照片中的左侧。

从礼节上讲，一般把年长者安排到自己的右侧。

结婚宴会上，男方亲属站在右侧的现象，应该属于男生处于优越地位时的习俗吧！以前电视台播报新闻的播音员的位子，也是男右女左。

在这个测试中，把自己安排到左侧的人，是有强烈的领导意识的人。

这种人属于不喜欢被人支配，有说服力，也有旺盛的行动能力，并且乐于接受别人的求助。

相反，照片中站在右侧的人，属于适应性强、无所谓受谁支配的类型。

可以了解你和站在你旁边的人，谁属于领导地位。

我们还可以试着在恋人之间，夫妇之间进行这个测试。

2个人都把自己安排在照片的左侧，说明2个人都要在2人关系中处于领导位子，所以容易发生冲突。

相反，2个人都把自己安排在照片的右侧，说明2个人都相互依赖对方，也许经常会有话不投机的情况。

如果相互之间都了解对方是哪一种类型的人，就可以做到相辅相成的。



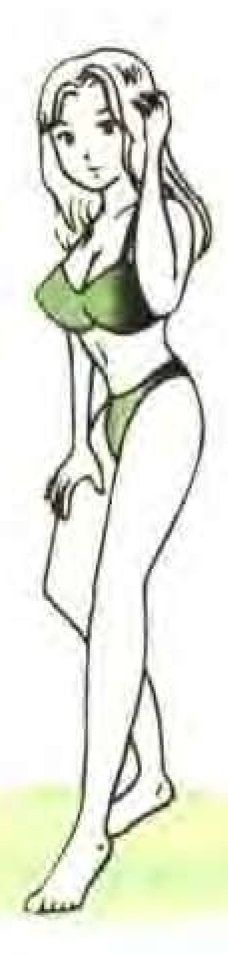
A32 答案

从正面看站在左侧的人，有强烈的领导意识。相反在右侧的人，多是喜欢顺从的人。

测试
TEST

→→看这两幅插图，在你视线首先投向的部位画○。←





答案栏

1 头部和脸部	2 胸部	3 腰部和臀部	4 腿部

在电影兴盛时期，在青少年中最受欢迎的电影明星，男性是阳光型的帅哥明星，女明星是奥黛丽·赫本型的大眼睛女明星。像玛丽莲·梦露型的性感妩媚的女明星好像不太受青少年的欢迎。要是小学、初中时，就喜欢玛丽莲·梦露，说明这个小孩比较早熟。

那时候，很受欢迎的约翰·威尼，在少女眼中，觉得他最有魅力的是他苦涩的脸部，而中年女性影迷们则说他的魅力在于他那结实的腰部。

一般认为随着年龄的增长，对异性的关注点是按从上往下的顺序转移的。

男孩子在少年时期比较注意异性的脸部，但到了青春期，就会把视线转向女性的胸部。有性意识的男孩子，会对女性特有的胸部感兴趣。

到了结婚年龄时，男性的视线会转移到异性的腰部。到壮年期视线再度往下转移，投向女性的腿部。

从你的视线中，可以看出你的精神年龄。

有这样一种说法：长时间得到影迷喜爱的明星，会根据刚出道时开始喜欢她的影迷的成长，来改变自己的形象。

刚刚出道时的年轻的女影星，会按照漫画书中的女主人公形象来打扮，随着岁月的流失，会把魅力中心转移到胸部、腰部、细腿等部位。

我虽然并不赞成不管男性女性，都盯着自己感兴趣的异性的某个部位去看，但是在这次测试中，还是请如实选择你会投向的异性的部位。

如果你的实际年龄和你的视线投放有出入，或许有必要锻炼锻炼你自己的精神年龄。





眼睛是心灵的窗户。从你的视线投向异性的哪个部位，可以看出你的精神年龄。

www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

第四章 为了寻找今后的幸福

Q34

你经常做什么样的梦？



测试
TEST

→→选择你经常做的梦，并画○。←

1. 梦中追逐或殴打别人
2. 梦中被别人追逐或被别人殴打
3. 在天空中飞翔
4. 头朝下坠落
5. 死掉
6. 快要迟到而拼命奔跑
7. 梦到自己全裸
8. 梦中见到家人
9. 梦中旅行

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9

做梦跟我们的心理活动有密切的关系。但是，在这次测试中所例举的梦，又是怎样暗示着你的心理活动、不安和愿望的呢?

例1中的“梦中追逐或殴打别人”的梦属于攻击性梦境，我们认为这是对平时生活中所忍受的事情的发泄。比如，想要离婚，或想辞职，但不能实现、心情压抑时，会做这样的梦。

与此相反，例2中的“梦中被别人追逐或殴打”的梦，属于自身是受害者的梦。年轻女性经常做这种梦，这种梦显示出做梦的人不安的心情。

例3的“在天空中飞翔”的梦，显示你有想要上升的愿望。上升志向并不是指有野心。你想进步，提高自我的时候，会做这种飞翔的梦。

例4的坠落的梦，据说是担心失败时经常要做的梦。比如，你感觉到你的责任重了、你很在意社会评价时，大多就

从你的梦中，可知潜意识下的你的不安和愿望。

会做这种梦。

说起来也许有些意外，例5的梦，过去一直被认为是有好兆头的梦。在梦研究领域中，梦见“死亡”表示你有再生的愿望。

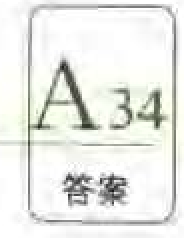
例6的梦，当你处于迷失目标和找不到自己的居所这样不安的状态时，会做这种梦。

例7的“全裸”的梦，有2种解释：一种是表示希望自己像小孩一样自由行动的愿望；另一种表明自己被周围的人疏远做这种梦。这种情况下，梦中的人物只有自己是全裸的。

例8的梦见家人的梦，是过着满足、快乐的生活的人经常梦到的。但是，如果梦中父母还在帮你做事，说明你还没有完全自立。

最后去旅游的梦，可以解释成你想快点达到目标的愿望。





做梦可以发现另外一个你。把自己做的梦记录下来，你就可以看到不一样的你。

Q35
受挫折时
你如何整理你的心情？



Q40

图中有一条河。如果在这条河上架桥，你会把桥架在哪里呢？



的类型。这跟《伊索寓言》里的吃不着葡萄的狐狸一样。

为了能摘到高处的葡萄，狐狸拼命往上跳跃，但还是摘不到葡萄。不能接受失败的狐狸自言自语道："那个葡萄的颜色是青色的，看上去还没成熟，肯定特别酸。"

相反，选择第8项的人，是不会把自己的责任转嫁给他人的，自己也能从挫折感中走出来，可以用"正面思考"来解决。假如，水杯中剩半杯水时，他会乐观地想：还剩半杯呢。但是"反面思考"类型的人会悲观地想：只有半杯了。依据怎么解决挫折感，即怎么说服自己，就可以知道自己属于哪一种思考类型的人。

当然，不经历挫折是最好的，但是，有时这也是锻炼自己的好机会。





不要把挫折埋藏到心底，重要的是调整自己心情的方法。

Q36

"似曾相识症"现象，就是对实际上并没发生的现象有"似曾见过（听过）"的感觉，你有过这样的体验吗？



测试

TEST

→→有下述4种情况，在你曾体验过的范围内，

写出你所体验过的内容。←

1. 虽然是第一次来到的地方，但却感觉似曾来过。

[　　　]

2. 感觉以前也有过类似的对话、交流。

[　　　]

3. 对于初次见面的人，有一种似曾相识的感觉。

[　　　]

4. 不知何时，想过“为什么自己要做这样的事情”。

[　　　]

Q37

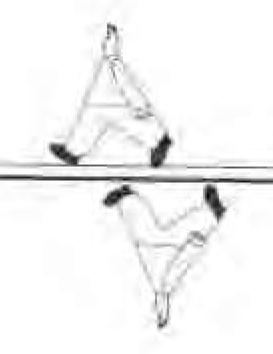
你是把喜怒哀乐
都挂在脸上的人吗?



精神分析学的始祖——弗洛伊德认为：这是幼时强烈的愿望受到压抑，从而通过某种契机喷发出来的缘故。

根据弗洛伊德学说，我们知道了出现似曾相识症，其实就是告诉我们你正在感受幸福的时候，或者说是其他的什么情况。

似曾相识症虽有一种奇妙的感觉，但这种现象只能维持数秒到数分钟，可以说似曾相识症是认识自己的宝贵的一瞬间。





从你写出的体验中，可以了解你所向往的幸福的状态。

Q37

你是把喜怒哀乐
都挂在脸上的人吗？



测试
TEST

→→在你认为相符之处画○，不符合之处画×。←

1. 跟朋友聊天时，你的话风趣、幽默。

2. 即使有人插入谈话中，你也不会停顿。

3. 兴奋时，会手舞足蹈。

4. 把别人听到后会吓一跳的秘密，长久地埋藏在心里。

5. 谈论工作时，谨慎发言。

6. 在盂兰盆节，俱乐部，交际舞会上，只喜欢看别人跳舞，而不喜欢跳舞。

7. 喜欢嘲笑爱开玩笑的人。

8. 遇到突发事件，也能保持冷静的表情。

9. 看到悲剧时，会不由自主地流眼泪。

10. 容易生气或容易变得冷静。

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

谁都拥有喜怒哀乐的感情，但如何表露自己的喜怒哀乐却是因人而异。

在日本，如果轻易地表露自己的感情，会被认为“没有品位”。但最近在记者会上，已不难看到有些政界人士或公司经营者对不幸的事件发表意见或谢罪时流泪的样子。

如果在众人面前表露感情，会被人认为不够成熟，因为未成年人才不会控制自己的感情。

与此相反，平时不太表露感情的人，因为某件事，可能就会像洪水爆发一样地突然发泄感情，反倒使周围的人大吃一惊。

喜怒哀乐感情丰富，的确是很好的事情，但也要分时间和场合，且感情的流露也要适度。要是过于表达自己的感情，会被人认为神经质，显得比较浮燥。

喜怒哀乐的变化过于频繁，周围的人会认为你是“情绪不安定的人”。

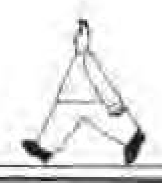
从你选择的答案中可以了解你的感情表现度。

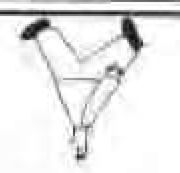
还有过于表露感情，并不能表达你是感情丰富的人。

没有表情的人，也并不能说是没有喜怒哀乐的人。有时，看似冷酷、莫测高深表情的人，在其内心却可能隐藏着丰富的情感。

另外，跟你聊天时，不仅跟你点头应答，而且根据谈话内容流露该有的表情的人，未必就能理解你所说的和你的心情。

喜怒哀乐中最难表达的是“喜”。应该努力表达自己的“喜”，那样你会给大家留下很好的印象。





A37 答案

选择1、2、3、7、9、10 的话，说明你的感情表达程度高。

Q38

人生经常伴随失败。
经历“升学考试”的失败时，
你觉得原因在何处？



测试
TEST

→→在你认为相符的选项中画○。←

1. 我本来不是很聪明……
2. 都怪这次考试题太难……
3. 要是再努力一些，肯定能合格，但是……
4. 这次入学考试是难上加难的考试，所以……
5. 考试没考我复习的内容……
6. 觉得自己肯定能考上，所以没太复习……
7. 考试之前患感冒，身体状况不好……
8. 没考自己最擅长的科目，所以没有办法……

答案栏

1	2	3	4	5	6	7	8

恐怕不会有人认为自己的一生是不会经历失败的。很多人都希望不经历失败，平安无事地顺利度过自己的人生，但却很难如愿。

经历失败时，我们会寻找失败的原因和理由，这也可以说是找个安慰自己的借口。一般情况下，我们把失败的原因归纳为4种类型：

第一种是认为自己能力有限导致失败。

其次，认为自己虽然有能力，但是没有努力而寻致失败。

第三认为要做的题目、课题、工作等存在不合理的地方而导致失败。

最后是因为运气、时机不好而导致失败。

这些失败的原因中，哪一个与“热情”相关呢？

泛泛一看，由于能力不足、努力不够的失败都是属于自己的责任，而由于课题困难或运气不佳而导致的失败，表明责任不在自身，似乎说明只靠“热情”是不能成功的。

从你的答案中，可以得知你是否属于有热情的人。

测试
TEST

→→在你认为相符之处画○，不符合之处画×←

18. 有时会取消已决定好的事情。
19. 不太注重礼节。
20. 属于腼腆的类型。
21. 擅长对抽象的事物具体思考。
22. 大声叫喊、宣泄之后，觉得心情无比舒畅。
23. 比较爱哭。
24. 对别人的目光比较敏感。
25. 遇到困难或冲突时，认真思考。
26. 觉得自己目前所做的事情很无聊。
27. 对美术，音乐有造诣。
28. 办事认真。
29. 制定好计划之后，就会按照计划认真执行。
30. 与人说话时，感到面部僵硬。
31. 工作时精力充沛。
32. 经常邀请朋友去餐厅就餐。
33. 一想到自己的问题，就觉得自己没有能力。
34. 可以毫不在乎地做出不道德的行为。

答案栏

18	19	20	21	22	23	24	25	26
M	M	S	M	M	M	S	S	S

27	28	29	30	31	32	33	34	
S	M	M	S	M	M	S	S	

测试
TEST

→→在你认为相符之处画○，不符合之处画×←

35．一旦说出，绝不改变自己的主张。
36．注意健康。
37．很快就能适应新的环境。
38．比较喜欢发表自己的意见。
39．觉得自己比较讲理。
40．即使没有什么目的，也能认真学习。
41．与发表自己的意见相比，更愿意默默思考。
42．心情不好时，易于向周围发泄。
43．有派头。
44．遇到像庆祝会等的场面隆重的场合，会感到紧张。
45．不善于笑。
46．善恶分明。
47．不太在意别人说你。
48．对时势不太关注。
49．觉得没有自己独特的见解。
50．对通俗小说或周刊杂志感兴趣。

答案栏

35	36	37	38	39	40	41	42
S	S	M	M	S	S	S	S

43	44	45	46	47	48	49	50
S	S	S	S	M	S	M	M

通过测试我们就会知道，我们平常的行动和思考可分为2种类型：一种是毫不怀疑别人所做的事情，经常按照别人的方法或按部就班地解决问题；另一种是毫不理会别人的做法和意见，按照自己的方式行动。

你的测试结果又如何呢？

在心理学上，把按照别人的做法行动的人称为“他人中心型”，把不受周围影响，按照自己的做法行动的人称为“自我中心型”。

“他人中心型”属于所谓的他人志向型，“自我中心型”属于自我步骤型。

我们再来说明一下这2种类型的差别。

“他人中心型”，一般被认为是没有自我主见的，但是，这是因为他们承受着很大的压力。比如，他们经常担心自己的想法会不会被人嫌弃，是不是伤害了别人等，所以为了让自己能够与周围的人一样，经常压制自己。的确，如果迎合周

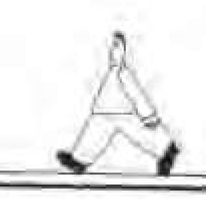
从你选择的答案中就可知你是属于他人中心型，还是自我中心型。

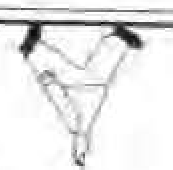
围的人，从表面上看人际关系似乎是得到了很大的改善，但是，还是不会加深与个别人的交情。如果你是“他人中心型”，有可能在需要得到别人的帮助时，却没有人挺身而出。

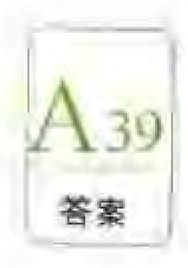
另一方面，“自我中心型”的人喜欢用自己的真心交流来搞好人际关系。但也因为如此，有时经常会与周围发生冲突。

而且，“自我中心型”的人很乐意照顾别人，也不考虑别人是否愿意接受这样的照顾。“自我中心型”属于我行我素的类型，所以不太理会别人的心情。“自我中心型”对自己的要求很高，所以遇到问题往往会责备自己。因为过于努力，所以，与“他人中心型”相比，“自我中心型”更容易成为“筋疲力尽症候群”。

从自己平时的思维方式和行动中，切实掌握自己的性格如何，就可以很好地控制自己。





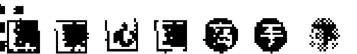


请数一下S栏和M栏的○的数量。在S栏的○数量多，说明你是比较注意周围人眼光的“他人中心型”，在M栏画○数量多，说明你是不太理会周围人看法的“自我中心型”。

Q40

图中有一条河。如果在这条河上架桥，你会把桥架在哪里呢？





如果我们在舒适、安逸的现实生活中能够适当地回顾过去和展望未来，就可以说我们的精神状态处于比较稳定的状态。

如果你的孩子在幼儿园，不能跟小朋友好好相处，你会怎么办呢？你可能会想“在教育孩子的方法上也许有问题”，或者回忆过去，“要是那时候如何如何教育孩子，就好了”。

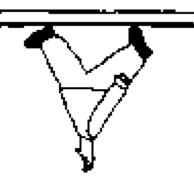
或者，丈夫所在的公司业绩不佳时，你会想“今后该怎么办呢”？担心将来的事情，不能集中精力过好眼前的生活。

如果把人生用河流来比喻的话，上流代表过去，中流代表现在，下流则是未来。你在河流的哪一方架起大桥，就说明你比较在意哪个时期。

在上流架起大桥的人，属于总是爱回忆过去的人。

过去的美好时期，对现在的自己来说是个“美好的回忆”，总是爱说“过去是多么美妙啊”，以此安慰现在的自己。

过多地回忆过去，就不能很好地计划将来，更别说做好



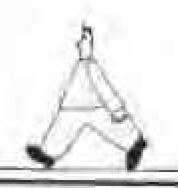
从你架桥的位置，可以看出你比较在意人生中的过去、现在、未来中的哪个时期。

现在该做的事情了。

在中流架起大桥的人，属于重视现在的人。这种人可以很自信地说：正因为有了充实的过去，才会有现在。但是，你如果只在乎现在，而没有对过去的自信和对未来的希望，就只能生活在现在这一瞬间。

在下流架起大桥的人，属于对未来抱有希望的人。也可以说这种人对过去没有自信，因为要逃避现实，所以才会展望未来，恐怕现实和未来都不会是很安定的。

为了未来的美好生活，我们既应该对过去抱有自信，同时在现实中还必须加倍努力。





即使你在意过去，也不能挽回，往前看，未来也是未知的世界。过去和未来都很重要，但是，对于现在的你来说不要忘记的是，时时刻刻不断努力。

Q41

你手边有一个饮料空瓶，

你会怎样再利用这个空瓶？





→写出你能想到的空瓶子再利用的方法。←

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

请看看你的周围，你会发现被包围在物品之中。其中，包含可有可无的物品以及不知道是否需要就买来的物品。

也有这种情况，买的时候认为绝对有必要，但买回来却用不着。比如，因大小不合适而不能穿的套装和毛衣等。从你对这种不用的物品的再循环或者说再利用方法的构思当中，可以看出你的创造能力。

那么，在这个测试中你写出了几个想法？

比如，谁都会写“花瓶”。因为装有液体的容器很容易让人联想到花瓶。还可以联想到储蓄罐或者调料瓶。

但这几种再利用方法，都不能说明你有很高的创造能力。

我们再看看同样花瓶的再利用，把几个空瓶用绳带系好，在每个瓶子里各插一束花，便能营造出不一样的气氛。

还可以用空瓶子替代竹制脚底按摩器做脚底按摩。把它放在小腿肚子下来回滚动，就成为解除疲劳的健康器具了。

我们现在把注意力转向空瓶的材料——玻璃。把空瓶子

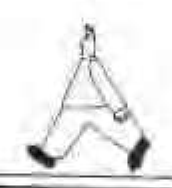
从写出的答案中可以看出你的创造性。

www.55188.com 理想在线证券网

打碎之后，用混凝土等把玻璃碎片固定在庭院的围墙上，这样可以防止野猫来破坏你的小院子。也可以用空瓶子制造能发出美妙声音的风铃。

创造性可以说是哥伦布的鸡蛋。要是换个角度想想，就会有不可思议的发现。

有独特想法的你，说明你是有独创性的人。要培养创造性，重要的就是要从每日的一点一滴当中培养这种“独特的视点”。不要让已有的想法影响你的自由想像，这样才可以让你不断地进步。

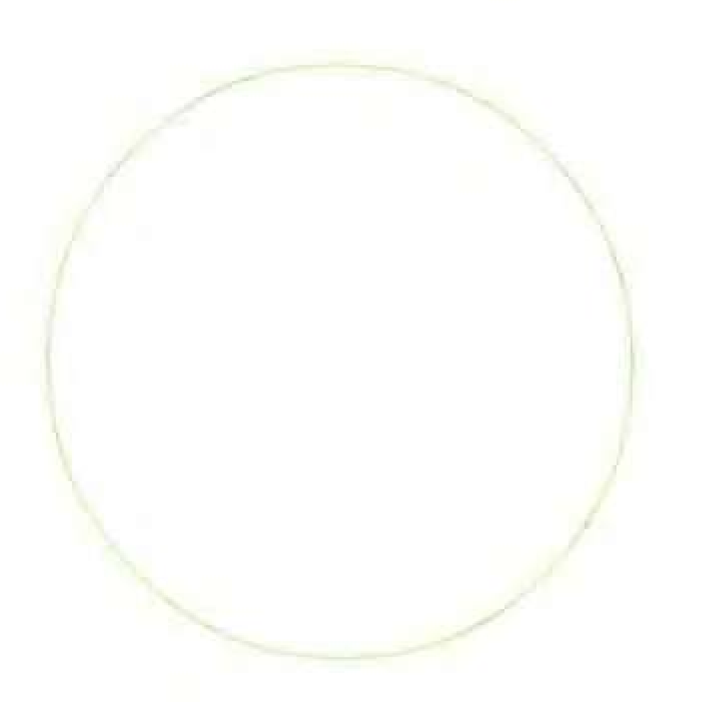




写出7个以上者，说明你有创造性。写出别出心裁的主意或想法，能看出你丰富独特的特点。

测试
TEST

→按照你的喜好，请在此图上再画一个圆圈。←



太阳、戒指、车轮、馒头……

日常生活中，我们随处可见圆形物品。圆形物品给人一种放心的感觉。圆形是太阳的象征，也可以表示感情。这次测试中，圆形代表“无意识”的自己。

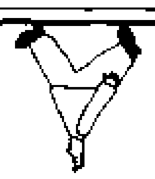
你是怎样画圆圈的呢？

插图里原有的圆圆代表过去的你。你画出的圆形是表示现在的你。可以这样说，这2个圆形的位置关系，充分显示出从过去到现在的与理想的自我的差距及心灵的充实感。

在离插图里的圆圈较远的地方画圆圈，表示你的内心很寂寞。这个圆形代替了你的诉说，就是希望家人和恋人以及朋友能够多一些了解自己。你画的圆圆离插图里的圆圆越远越小，越能说明你的孤独感和寂寞感。

其次，你画的圆跟插图里的圆形交叉，说明你有想打破现状的欲望。

这时的你，应该可以采取大胆的行动，让周围的人大吃

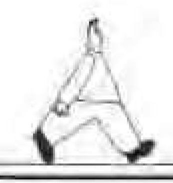


从你所画的圆，可以看出你现在的心态。

一惊。但是一时冲动，日后可能会产生不好的回忆或者自我厌恶的情绪，所以一定要好好控制自己的情绪。

把插图里的圆圈围起来的你，属于乐观向前的人。这种类型的人，往往为了提高工作效率、取得新工作、获得某项资格而开始努力学习。画的圆圈越大，越能表明让自我成长、提高自我的心情。在生活和工作中有很多扩大人际关系的机会，请你积极地结交新的朋友吧。

最后，在插图圆圈内画圆的你，属于内向型。与和很多人一起外出相比，更喜欢一个人在家静静地读书，或者回首过去进行反省，其实，这也是充分地思考未来的很好的机会。





在插图的哪个位置画圆，就可以知道你现在的心态。



Q43

你对自己的人生感到过不安吗？



测试
TEST

1．在众人面前经常面红耳赤。

2．从来不会因心事而失眠。

3．一直都很沉着，不会慌张。

4．有时候觉得周围存在许多无可奈何的事情。

5．感觉人生责任重大。

6．在黑暗的地方，会感觉到说不出的恐惧感。

7．遇到困难时，会鼓起勇气。

8．有时觉得自己患有忧虑病。

9．坐下或者躺下时，很快就能放松。

10．晚上一躺在床上，很快就能入睡。

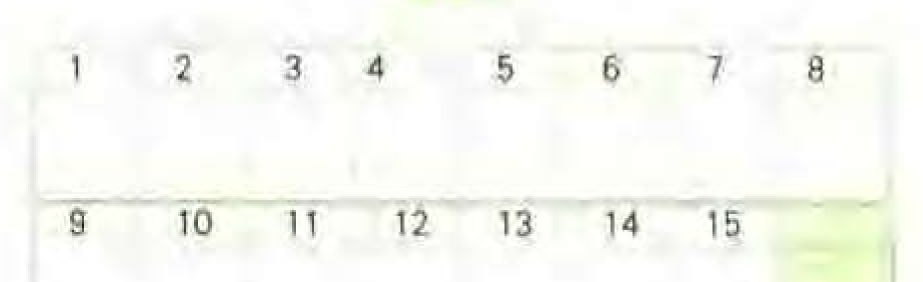
11．在众人面前会不知所措。

12．事情没有按照计划进展时，会坐立不安。

13．觉得自己是意识过剩的那种人。

14．有时，事情还没有发生，却感到不安。

15．有时对于无聊的事情，最终也能产生兴趣。



1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	

在公司晋升考试之前，你会因不安、害怕再一次失败而辗转难眠。平时的你，一直都是沉着稳重的，但是这几天无论怎样都不能塌实下来。

这时的你，最好是保持平静的心态，拿起纸张和笔，认真做一下分析自我的笔记。

真实地写出不安的理由。如：因为上次失败了，这次是否还会失败。

对于上次失败的原因，你是最清楚的。

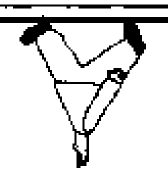
原因是准备不充足。

那么，这次就应该准备得更加充分。

因为一直都是很顺利地通过考试，所以上次的失败无疑是很大的打击。但是，与同期进入公司的职员相比，自认为各方面还是比较顺利的。

想到这里，你或许就会感到轻松不少。

还有，你并没有失去什么。即使没有通过晋升考试，也



从你的选项中，可以找出你的不安和解决方法的暗示。

Q44

你最近经常空想吗？
会想些什么呢？



测试

TEST

请选择与你的空想相符的选项。

1．成为知名人士的场面。
2．做出闻名于世的伟大的业绩。
3．入住豪宅，购置奢侈的家具。
4．叫几位好友，在家开盛大的派对，尽主人职责的你。
5．自己变成异性。
6．梦想自己有了很好的恋人的场景。
7．中大奖的场面。
8．开着豪华的跑车到处兜风的你。

答案栏

你如实回答测试了吗?

空想的世界是不会被任何人所打扰的世界。

买过彩票的人都会梦想：这次要是中大奖，可以买到任何我想要的东西。比如，购置大房子、国外名牌轿车等，并期待着公布中奖的日期。

但是，真正到了那一天，绝大多数人都会回到现实世界："咳，又是白日做梦。"以幻想中奖为乐趣的人，小时候也应该是喜欢空想的人。

孩子们都是空想天才。

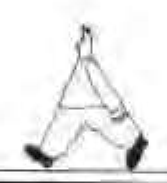
看到住在学校附近的豪宅的同学，有没有过这样的想法呢：如果自己能取代那个同学成为那一家的小孩，该多幸福啊。

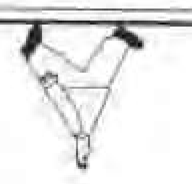
透过教室的窗户看到在空中飞翔的大鸟，是否也这样想过：要是自己成为一只大鸟，自由飞翔在天空该多好啊。孩子们都会沉浸在空想的世界中。

从选择的答案中，可以知道你对现实的不满。

但是，大多数小孩会在成长过程中渐渐远离空想的世界。他们知道在生活中应该将现实和空想的世界区分开。如果不能正视现实，而生活在空想世界，那就会成为悲剧。过分地空想，只能说明你在逃避现实。像这样我们把看不到现实的人称为“梦想家”。

总是将现实生活与空想世界混同起来，讲述一个不可能存在的世界，这样的人可以说是神经质的人。





A44 答案

你选择的是你不可能实现的梦想，也是你对现实的不满。知道了自己的不满之处在哪里，就可以找到消除不满的方法。



测试
TEST

1．跟别人在一起时，有时会有生疏感。
2．睡眠浅，容易被很小的声音惊醒。
3．觉得自己没用。
4．对于定好的目标，一般都能顺利实现。
5．从人生中，可以学到很多东西。
6．没有什么特殊的原因，有时总感到疲惫。
7．经常感到郁闷。
8．曾经想到死亡。
9．对于目前的人生感到满足。
10．觉得自己的人生是多彩的。



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
×	×	×	○	○	×	×	×	○	○

感到自己幸福的人，大部分都会认为“自己能够降生在这个世界，真是幸运”。相反，感到自己不幸的人，会觉得老天不公平让自己承受如此多的痛苦。

感到自己幸福的人，为了充实现在的幸福感，会更加积极向上地生活。为了能够持续快乐地生活下去，他们每天都在努力，要让自己的每一天都过得有价值。

这种努力并不是说需要做什么特殊的事情。

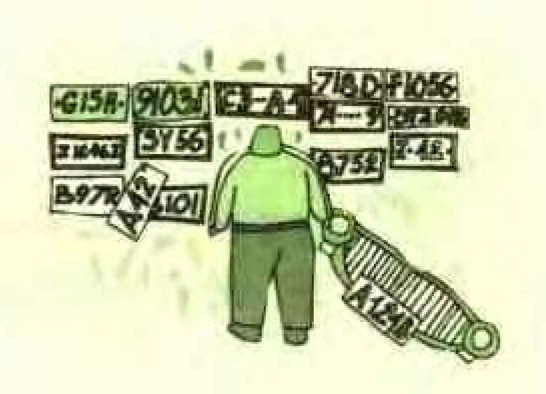
我给大家讲一位老妇人的故事。这位老妇人膝下没有子女，与自己的老伴相依为命。本想在丈夫退休之后，与他一起快乐地安度晚年。但不幸的是，丈夫因患心脏麻痹，离她而去。

老妇人没有沉浸在周围人的同情与可怜之中，而是自己开始寻找新生活。之前老妇人的交友圈子仅仅是丈夫的朋友和他们的妻子，但是，从这以后老妇人开始积极扩大交友圈子。

从答案中可以知道你是否能感觉到幸福。

Q46

深夜中，突然收到一页传真。
你认为传真的内容是什么？





测试
TEST

——在你认为相符之处画○。

1．恋人约你明天约会
2．上次到某公司面试的不合格通知
3．朋友传来的集合时间
4．亲戚的不幸消息或担心的事情
5．朋友的小孩的可爱照片
6．解决工作难题的提案
7．陌生人发过来的传真

1	2	3	4	5	6	7

深更半夜，电话铃声突然响起，对于已经入睡的人来说，有时可能像听到救护车的报警声那样感到非常紧张。同样，半夜传来的传真也会让你毛骨悚然。

这个测试，通过你去想像无法预测的突如其来的事情，来探寻你对事物抱有的心理和所选择的行动倾向。

听着传真传来的声音，想像传真的内容，就可以推测你感到不安的原因和所期待的是什么。

想像传真内容是约会的邀请或者温暖人心的消息的人，与想像传真内容是亲戚的不幸和对自己不好的消息的人，这之间的差别是很大的。

期待传真的内容是约会请求、温暖人心的消息或者能够帮助自己的金玉良言等消息的人，是属于乐天派，大多是有乐观倾向的人。在心理学上把这种类型称为“乐观类型”。

希望自己幸福的人，不会对突如其来的事情感到不安，而是会抱着希望和期待的心情接受眼前的一切。

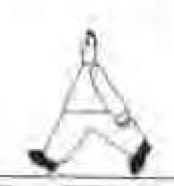
能够知道潜伏在你心中的期待和不安，哪个更强烈。

另一方面，随着传真机的响声而开始猜测是不幸的消息的人，是把事情总往坏的方面想的悲观类型。

这种类型的人，一般是比较保守的，对新生事物感到恐惧和不安。性格也是比较懦弱，大多数人好像都是杞人忧天。

猜测是时间联络等事物性内容的人，与“乐观类型”“悲观类型”稍有不同。

这种类型的人，认为传真、电话是事情的传达工具，一般是能够合理思考的人，容易与他人相处。





A46 答案

在选项1、5、6处画○，说明你是乐观期待的“乐观类型”。2、4、7是悲观倾向的“悲观类型”。在3画○的人，表明你是能够合理思维的人。

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝洞察心理高手　（下册）
作者＝
页数＝２１０
ＳＳ号＝１１３６８４９２
出版日期＝